



С каждым днем хорошеет наша столица.

Спорт

Испытание молодых футболистов

МОЛОДЕЖНАЯ СБОРНАЯ КОМАНДА УЗБЕКИСТАНА ПО ФУТБОЛУ С ЦЕЛЬЮ ПОДГОТОВКИ К ОТЕБОРОЧНЫМ ВСТРЕЧАМ ЧЕМПИОНАТА АЗИИ 2010 ГОДА ПРОВЕЛА ПЕРВЫЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ В ТУРЦИИ.

На сборах, организованных с 18 марта по 2 апреля, главный тренер сборной команды Марат Кабаев испытал мастерство 20 футболистов 1991 года рождения. В Турции молодые спортсмены, кроме участия в физических, технических и тактических тренировках, выступили и в дружеских матчах с иностранными командами.

В первой встрече против команды «Болдклубен» из Дании одержана победа со счетом 2:1 за счет голов Павла Смоляченко и Дмитрия Кузина. В матче против казахской команды «Кайрат» пара голов талантливого нападающего Дмитрия Кузина принесла нашим соотечественникам победу со счетом 2:0. Во встрече с командой «Мериантеспорт» из Турции автором единственного гола стал Сардор Рашидов. В игре молодежной сборной Узбекистана с молодыми представителями чемпионата России — командой «Рубин» — счет не был открыт.

В отборочной группе D чемпионата Азии молодежная сборная команда Узбекистана поборется с представителями Ирана, Ливана, Туркменистана, Мальдивских островов и Пакистана.

Рейтинг лучших

МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ИСТОРИИ И СТАТИСТИКИ ФУТБОЛА (IFFHS) ОБЪЯВИЛА НОВЫЙ РЕЙТИНГ СИЛЬНЕЙШИХ ФУТБОЛЬНЫХ КЛУБОВ МИРА И САМЫХ ТАЛАНТЛИВЫХ БОМБАРДИРОВ МЕЖДУНАРОДНЫХ ВСТРЕЧ 2009 ГОДА.

Победителем прошлогоднего национального чемпионата команда «Бунёдкор» по итогам марта поднялась еще на две позиции вверх и заняла 65-е место в общем списке. По этому показателю «Бунёдкор» находится на втором месте на континенте после действующего чемпиона Азиатской лиги чемпионов — «Гамба Осака» из Японии.

В список бомбардиров включены футболисты нашей национальной сборной и футболисты, забившие голы в международных встречах 2009 года в составе своей команды. По нему на 11-й позиции зафиксирован автор четырех голов в составе национальной сборной команды Узбекистана, нападающий «Пахтакора» Фарход Таджиев.

Многие думают, что яйца — это традиционная русская еда. В действительности допетровскую эпоху на Руси настоящей едой яйца не считали. Их варили для детей, на корм цыплятам. А еще использовали в разных обрядах. Во время пожара яйцо носили вокруг очага возгорания, чтобы пламя не распространялось дальше.

Смешивать яйца с другими продуктами, взбивать их в омлеты научили французские кулинары. (Кстати, в настоящий омлет обязательно должен входить какой-либо наполнитель — грибы, шпинат...) Но даже в начале XX века обычная яичница считалась особым кушаньем, которое готовили только дорогим гостям.

Бытует мнение, что яйца — тяжелая, плохоусвояемая пища. Здесь многое зависит от того, как именно они приготовлены. Закономерность следующая: чем дольше они подвергаются тепловой обработке, тем медленнее перевариваются. Так, яйцо всмятку (готовится 1 мин.) переваривается один-два часа. А вот крутое яйцо (5-10 мин.) — не менее трех. Правда, и сырые яйца усваиваются плохо. К тому же в них содержится вещество, бло-

кирующее полезное действие некоторых витаминов группы В. Аллергию чаще вызывают тоже сырые яйца.

Считается, что яйца не стоит есть часто — слишком много холестерина. При этом как-то забывают, что холестерин — необ-

ходимый компонент для нормального формирования клеточных стенок. К тому же яйца содержат еще и лецитин, который препятствует образованию холестериновых бляшек на стенках сосудов. У добровольцев, ежедневно съедавших по два яйца, за год уровень холестерина в крови не увеличился.

Говорят, яйца с оранжевым желтком полезнее. Оранжевый желток обычно бывает у деревенских кур. Связано это с повышенным содержанием каротина в корме. Вот и вся разница...

С древних времен яйцо служило символом жизни и плодородия. На раскопках в Египте археологи обнаружили остатки раскрашенных яиц, относящихся к 2000 году до нашей эры. Наши предки верили, что они могут уберечь их от сглаза, злых духов, болезней и стихийных бедствий, катастроф.

Сегодня, естественно, в это многие не верят, но остался прекрасный обычай дарить друг другу на Пасху красочные яйца.

В представлении малышей пестрые лакомые яички из шоколада и марципана им приносят пасхальный зайчик. Он прячет их, а заодно и дорогие подарки, в траве на весенней лужайке, во дворе под деревцем, в цветнике, в саду...

Очень интересны пасхальные обычаи лужичан, единственного национального меньшинства в Германии. Для того чтобы урасить разноцветные яйца оригинальными узорами и орна-

На актуальную тему

Перспективы творческого сотрудничества

В Ташкенте состоялся «Круглый стол», посвященный задачам укрепления творческого сотрудничества между эстрадными исполнителями, композиторами и поэтами. В мероприятии, организованном эстрадным объединением «Узбекнаво», приняли участие деятели культуры и представители СМИ.

Во время встречи генеральный директор эстрадного объединения «Узбекнаво» А.Хайдаров, поэт И.Отамурад, композитор Д.Ильясов и другие отметили, что под руководством Президента страны Ислама Каримова в нашей стране создаются все условия для последовательного развития всех видов национального искусства, в том числе эстрады, создания музыкальных произведений, способствующих повышению духовности молодого поколения, всесторонней поддержке и стимулированию молодых талантов.

Отмечалось, что важным фактором в развитии сферы стало предоставление широких возможностей для изучения лучших образцов национальной и мировой эстрады, регулярное стимулирование молодых талантов. Различные творческие проекты, конкурсы и фестивали служат выявлению одаренных молодых исполнителей

и авторов, призывают их к новым творческим поискам. К примеру, эстрадным объединением «Узбекнаво» и рядом творческих организаций был организован республиканский смотр-конкурс «Воспевая Родину».

Однако, как было отмечено в ходе встречи, некоторые песни, исполняемые молодыми певцами и творческими коллективами, не отвечают требованиям и критериям высокого музыкального искусства, что может негативно повлиять на художественный уровень, вкус, мышление, духовность и мировоззрение подрастающего поколения.

Участники мероприятия отметили необходимость дальнейшего укрепления сотрудничества певцов, композиторов и поэтов в целях создания высокохудожественных музыкальных произведений.

Назозат УСМАНОВА,
корр. УзА.

Целебные дары весны

Цветок утренней зари

В САМУЮ ПРЕКРАСНУЮ ПОРУ ГОДА, КОГДА ЗЕЛЕНЕЕТ ТРАВА, ПОКРЫВАЮТСЯ ЛИСТВОЙ ДЕРЕВЬЯ И ВСЕ ЯРЧЕ СВЕТИТ СОЛНЦЕ, ЗАЦВЕТАЕТ СИРЕНЬ.

Родом это удивительное растение, по одним преданиям, с Балканского полуострова, по другим — из Малой Азии. Четыреста лет назад привезли ее в Вену, и оттуда она стала быстро распространяться по всей Европе. Хорошо прижилась она и в Средней Азии.

Сирень — это небольшое дерево или кустарник высотой 2-6 м, с коричневато-коричневой корой. Листья темно-зеленые, сердцевидные, блестящие, зеленеют раньше всех кустарников и сохраняются зелеными до глубокой осени.

Свое название получила от греческого «сиринкс» — «трубка», потому что из ее древесины пастухи вырезали трубчатые свирели. А на Руси ее называют еще и синель, от слова «синий»,

поскольку этот цвет преобладает в соцветиях растения.

Сирень не только красива и душиста, но обладает и целебными свойствами. В народной медицине широко используются ее листья и цветы. Заготовленные в апреле — мае, сырые веточки и очитают их от гноя. Свежие или высушенные цветки в виде настоя применяют при коклюше, от камней в почках, а в смеси с цветками липы — как потогонное и противовоспалительное средство.

Листья и цветки обладают потогонным, противовоспалительным, обезболивающим свойством. Листья ускоряют созревание нарывов и очищают их от гноя. Свежие или высушенные цветки в виде настоя применяют при коклюше, от камней в почках, а в смеси с цветками липы — как потогонное и противовоспалительное средство.

Измельченные листья прикладывают к ранам и язвам для их более быстрого заживления. Мазь из цветков используют для лечения при ревматизме, а мазь из почек растения — при невралгии.

Цветы содержат эфирное масло, феногликозид, а листья — аскорбиновую кислоту, горький гликозид, микроэлементы.

В настоящее время в садоводстве известны более шестисот декоративных ее видов. Цветы имеют разнообразные оттенки: белые и розовые, лиловые и сиреневые. Бывают простыми и махровыми. Из сортовых сиреней создают специализированные сады-сиренгарии, которые имеются в Москве и Киеве.

Маннон НАБИЕВ,
провизор.

В лабораториях ученых

Учитесь быть счастливым

«Уроки счастья» спасут детей от стрессов и депрессии, считают британские ученые. Дети должны изучать такие предметы в школе, как управление собственными эмоциями, правильное отношение к работе и деньгам, потоку информации, которая обрушивается на них со страниц журналов и газет, с экрана телевизора... По мере ускорения темпов жизни подросткам все труднее будет входить во взрослый мир без стресса, так что уменью быть счастливым надо учиться с детства.

Лук от недуг

Не хотите, чтобы мозг старел, — ешьте репчатый лук, призывают японские ученые. Они выяснили, что содержащиеся в репчатом луке вещества активизируют обмен веществ в нервных клетках, ответственных за память и эмоции. В результате процесс старения мозга немного замедляется. Ученые доказали, что регулярное добавление в пищу лука снижает риск возникновения рака груди.

Еще раз о гриппе

Вирус гриппа может сохраняться на банкноте в течение пяти суток — таковы результаты интересного исследования, проведенного учеными из Женевского университета. В качестве исследуемого материала выступили несколько банкнот достоинством в 50 швейцарских франков. Ученые нанесли на них различные вирусы гриппа и поместили в комфортные для микроорганизмов условия (температура +22°C, достаточно высокая влажность). Каждый час ученые проверяли, жив ли вирус на банкноте. Самым слабым оказался вирус H₁N₁ — он прожил на банкноте всего два часа. Зато его «родственник» H₂N₂ продержался в течение 72 часов, а если на банкноте оставались капельки слюны, время жизни вируса увеличилось до 120 часов, то есть пяти суток. Во время эпидемии гриппа нужно очень аккуратно обращаться с деньгами, иначе вы рискуете заразиться.

Какой оратор лучше?

Речь, разбавленная звукоподражательными словами «мм» и «э-э-э», запоминается лучше, чем выступления безупречных ораторов. В своем исследовании группа ученых из Стерлинского и Эдинбургского университетов предложила добровольцам прослушать часовое выступление двух человек — один из которых говорил четко и без пауз, а другой постоянно прерывал свою речь звуками «мм», «э-э-э» и «а-а-а». После прослушивания добровольцы должны были воспроизвести максимальное количество услышанных слов и предложений. К удивлению ученых, добровольцы смогли правильно воспроизвести 55% слов из выступления хорошего оратора и целых 62% слов из выступления запинавшегося оратора. Результаты исследования ставят под сомнение курсы чистой речи, которые стремятся пройти многие политики, телеведущие, представители других публичных профессий.

Поможет солнечный свет

Подтвердить гипотезу о биохимической природе депрессии удалось австрийским ученым. Они выяснили, что в основе депрессии лежит слишком быстрое поглощение серотонина (нейромедиатора, влияющего на наше настроение) нервными клетками. И этот процесс усиливается именно осенью и весной. Если в другое время года ученые фиксировали 250 актов поглощения серотонина клеткой в минуту, то весной и осенью их число возрастало до 350. В организме возникает дефицит серотонина и появляются симптомы депрессии. Ученые доказали, что солнечный свет помогает уменьшить скорость поглощения серотонина. Таким образом, научное подтверждение получила и методика светотерапии депрессивных состояний.

Кофе без таблеток

Парацетамол не дружит с кофе, их совместное действие может серьезно навредить печени. С таким предупреждением выступили ученые из Вашингтонского университета, которые долго кормили крыс парацетамолом и поили кофе. Как оказалось, взаимодействие парацетамола (действующее вещество парацетамола) и кофе приводит к трехкратному увеличению концентрации одного из токсичных продуктов распада препарата, опасного для печени. Чтобы совместное употребление парацетамола и кофе стало опасным, надо выпить таблетку как минимум 10 чашками крепкого кофе. Но все же ученые советуют избегать приема комбинированных препаратов, содержащих парацетамол и кофеин. Они применяются для лечения простудных заболеваний, артрита и мигрени. Так что читайте этикетки и запивайте лекарство только водой.

Подготовила Л. ЯКУБОВА.

РЕКЛАМА И ОБЪЯВЛЕНИЯ

УТЕРЯННЫЙ

диплом ДТ № 893669, регистр № 822, выданный в мае 1984 г. Ташкентским техникумом коммунального хозяйства на имя Шариповой Иры Савильевны,
СЧИТАТЬ НЕДЕЙСТВИТЕЛЬНЫМ.



Главный редактор
Акмаль АКРАМОВ

Адрес редакции: 100000,
г. Ташкент, ГСП,
ул. Матбуотчилар, 32.

Учредитель — хокимият
г. Ташкента

ТЕЛЕФОНЫ:

отдел писем — 236-55-84; отдел рекламы
и объявлений — 233-28-95; 236-57-65.

Факс: 233-21-56.

Газета выходит пять раз
в неделю, кроме субботы и воскресенья.

ISSN 2010-9237

Газета зарегистрирована
в Управлении печати и
информации г. Ташкента.

Регистрационный № 02-2

Индекс — 116. Способ печати
— офсетный. Формат — А-2.
Объем — 2 п.л. Тираж 3000

По вопросам доставки обращаться в почтовые отделения по месту
жительства или в отдел эксплуатации ГСП «Ташкент почтагити»,
по телефону 233-74-05.

Номер набран и сверстан в компьютерном центре «Вечерний Ташкент».

Типография акционерной компании «Шарк».
Адрес предприятия: ул. Буюк Турон, 41.

Ответственность за достоверность сведений в рекламе
и объявлениях несет рекламодатель.